

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian eksperimen dari hasil perhitungan dan data analisis, yang berjudul “Perbandingan latihan single leg speed hop dan latihan alat bantu modifikasi terhadap perenang gaya bebas 50 meter” dapat disimpulkan bahwa renang gaya bebas perlu latihan kaki untuk bergerak lebih cepat karena dengan adanya latihan kecepatan ini dapat bisa meningkatkan gerakan kaki terutama di renang gaya bebas ini. Latihan *Single Leg Speed Hop* dan latihan Alat Bantu modifikasi 50 meter.

5.2 Implikasi

Berdasarkan Implikasi dari hasil penelitian ini dapat di gunakan untuk memperoleh hasil bahwa latihan *Single Leg Speed Hop* dan Alat Bantu Modifikasi, dengan hasil penelitian ini tentunya memiliki implikasi yang positif.

1. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi untuk bagi para pelatih dalam meningkatkan kecepatan tungkai terhadap gaya bebas 50 meter metode latihan *single leg speed hop* dan alat bantu yang dimodifikasi.
2. Menjadikan penelitiann ini sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, penulis ingin memberikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan penelitian. Penulis berharap saran atau masukan yang diberikan akan bermanfaat bagi penulis sendiri, semua pihak yang berkaitan dan yang membaca penelitian ini. Adapun beberapa hal yang akan disampaikan sebagai berikut:

1. Untuk penelitian selajutnya diharapkan dapat meneliti kecepatan renang 50 meter gaya bebas menggunakan metode dari kedua latihan ini dengan waktu penelitian eksperimen yang lebih lama
2. Untuk para pelatih renang diharapkan dapat membuat program latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas menggunakan metode dari kedua latihn